

Moksha Calmels

Moksha, professeur de qi-gong et ostéopathe (D.O.) enseigne dans une approche qui aborde les points de convergence entre l'ostéopathie et le qi gong.

Il est diplômé de l' Institut Xin'an, et a passé le diplôme d'enseignant « Union Pro Qi Gong » de la FEQGAE.

Ses premières expériences du QI se firent durant l'adolescence par la pratique du karaté-do traditionnel, qui possède ses propres exercices de qi gong martial.

Moksha, familiarisé depuis l'enfance par les principes du yin et du yang au travers de la macrobiotique, a étudié le tai-chi (école de kenji tokitsu), le Jisei-Budo, et le kiko (qi gong en japonais / méthode du docteur Toshihiko Yayama).

En parallèle, il a suivi la formation d'instructeur auprès de Daniel Michel et Elyane Meyer, qui enseignent le MI QI DAO ou "la voie du souffle interne".

L'enseignement de Moksha est évolutif car il puise ses racines à la fois dans les pratiques orientales traditionnelles, et dans le concept vital ostéopathique développé en occident. Sa pédagogie peut s'inscrire autant dans une recherche de développement personnel que dans une recherche de santé/vitalité.

Moksha Calmels enseigne à Paris, et Aix en Provence.

Contact 06 23 95 59 67 osteo.calmels@laposte.net

Gérard Duchêne

Gérard est professeur diplômé en Yoga Nidra. Formé par Estrella et René Pellin, il suit la lignée de Swami Satyananda Saraswati, fondateur de l'école de Yoga de Bihar en Inde et créateur des techniques de Yoga Nidra. Gérard s'inspire dans sa pratique et intègre dans sa pédagogie les Enseignements de Tarab Tulku Rinpoché, grand érudit tibétain qui a vécu 40 ans en Europe, et a créé le cycle de formation de 4 ans : «Unité dans la Dualité® ». Cet enseignement profond s'appuie sur les principes universels et fondamentaux de la philosophie et de la psychologie bouddhiste. Il anime chaque semaine à Chambéry des séances de Yoga-Nidra, Qi-Gong et Méditation guidée. Gérard est aussi thérapeute certifié en Ayurveda (Nutrition, Phytothérapie, Hygiène de vie, Psychologie) Il anime des ateliers d'initiation à l'Ayurveda, et il reçoit à Chambéry en consultation individuelle.

Contact 06 64 54 07 03 - 04 79 85 17 39
asso.savoiesonchemin@orange.fr

RESPIRER, RESENTIR, EXPERIMENTER, DECIDER, AGIR

STAGE DE RESSOURCEMENT
EN SAVOIE

QI GONG

YOGA-NIDRA

MEDITATION GUIDEE

AYURVEDA

MARCHE CONSCIENTE

EN MONTAGNE DOUCE

23 au 29 juillet 2017

Au cœur du Parc Naturel Régional du
massif des Bauges / Savoie



Organisé par l'Association
SAVOIE SON CHEMIN®

Intervenants

Moksha Calmels

Gérard Duchêne

Retrouvez les infos sur le stage

et sur l'ensemble des activités de l'association

SAVOIE SON CHEMIN®

sur

<http://asso.savoiesonchemin.overblog.com>

STAGE DE RESSOURCEMENT
QI-GONG / YOGA-NIDRA / MEDITATION
MARCHE CONSCIENTE
du dimanche 17 h au samedi 15 h

Hébergement et pension complète
Dans un gîte convivial et confortable

Un lieu de ressourcement
Une salle de pratique panoramique sur les montagnes



Ce stage vous est proposé au coeur d'un site tout à fait propice à la détente et au ressourcement.

Le Centre des Déserts est un lieu d'accueil* confortable situé à 1000m d'altitude au coeur du Parc Régional des Bauges, en pleine nature, dans un environnement montagnard et campagnard à la fois apaisant et magnifique.

Cuisine maison originale et soignée. Produits du jardin.

Hébergement en chambre individuelle,
ou de 2, 3, ou 4 personnes.

Pour les personnes habitant la région, possibilité d'accueil sans hébergement, en demi pension.

Nous consulter.

Renseignements / Inscriptions
ASSOCIATION SAVOIE SON CHEMIN®

Gérard Duchêne
04 79 85 17 39 - 06 64 54 07 03
asso.savoiesonchemin@orange.fr

et sur le blog :

<http://asso.savoiesonchemin.overblog.com>

* Infos et photos sur : <http://www.centredesdeserts.com>

Le QI GONG est un art utilisant les mouvements lents, la respiration et la concentration. Il fait partie de la médecine traditionnelle Chinoise. Pratiquer le QI GONG renforce la vitalité et procure une détente de tout le corps, détente approfondie par la respiration. Tout au long de la semaine, nous allons saisir l'opportunité de ressentir l'intérieur du corps, et de nous "brancher" à la Nature.

La pratique du QI GONG s'adresse à tous. Elle est extrêmement puissante pour améliorer notre santé, développer notre énergie vitale. Elle est si performante qu'elle est capable d'éveiller nos potentialités cachées. Elle est un excellent support pour ouvrir notre conscience à l'univers qui nous entoure.

YOGA NIDRA est un ensemble de techniques profondes de relaxation physique, mentale et émotionnelle, pour réduire l'anxiété et le stress en harmonisant le conscient et l'inconscient, pour améliorer la mémoire et réguler le sommeil, pour implanter en soi des pensées positives, pour mieux aborder les situations difficiles de la vie, pour mieux se connaître et s'orienter.

AYURVEDA : plusieurs mini- ateliers d'initiation à la médecine traditionnelle de l'Inde mère du Yoga, seront proposés : Nutrition, Phytothérapie, Hygiène de vie, Psychologie.

Cette semaine de stage très complète, sera rythmée par des marches conscientes dans la montagne douce et apaisante alentour. C'est une belle opportunité pour se ressourcer, et pour intégrer au travers de pratiques simples, puissantes et complémentaires, la capacité pour chacun(e) à gérer son quotidien.

EXEMPLE DE DEROULEMENT D'UNE JOURNEE

7h30 MEDITATION (optionnel)

9h - 11h QI-GONG en salle

11h30 - 12h30 YOGA-NIDRA en salle

15h - 18h : atelier AYURVEDA
et/ou MARCHE DOUCE CONSCIENTE

18h - 19h QI-GONG

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom / Prénom

Adresse

Date de naissance

Tél. fixe/port.

E-m@il

Prix du stage = 380 €

Incluant toutes les activités et la location de la salle
+ Hébergement / Pension complète. Voir les tarifs
d'hébergement selon le type de chambre choisie sur :
<http://www.centredesdeserts.com>

Je m'inscris au stage du 23 au 29 juillet 2017

- je joins un chèque d'acompte de 230 € + un chèque de 20 € (adhésion annuelle à association obligatoire / assurances)
- Je réglerai le solde par chèque avant le 1^{er} juillet 2017 (encaissé en fin de stage)

Je déclare (cocher chaque mention) :

- Prendre la responsabilité de mes activités personnelles et en groupe.
- Suivre les indications données concernant la préparation aux activités du stage (courriel envoyé fin juin)
- Pouvoir faire 1 à 2 h de marche douce sur sentiers faciles de moyenne montagne.

Signature :

**Chèques à l'ordre de SAVOIE SON CHEMIN®
et bulletin d'inscription à adresser à :**

Gérard Duchêne / Association SAVOIE SON CHEMIN
451 route de la Fougère, Les Granges
73230 SAINT JEAN D'ARVEY

Nombre de places limité à 14 personnes.
L'Association se réserve la possibilité d'annuler le stage
si le nombre d'inscrits était inférieur à 8.